

EMENTA GERAL: De 11 a 17 de Maio de 2020

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Abóbora com massinhas	Feijão-verde	Grão com nabiças	Juliana	Espinafres	Alho-francês e cenoura ripada	Couve-portuguesa e nabo
	GERAL	Arroz de Peixe com Coentros e Salada Mista	Carne à Portuguesa com Salada Mista	Red-fish no forno com arroz de tomate e legumes cozidos	Bifanas de Cebolada com Batata Cozida e Grellos Salteados	Salada-russa de atum	Bife de Frango Grelhado com molho de limão, massa tricolor e salada mista	Carapauzinhos fritos com açorda e Salada Mista
	DIETA	Solha no forno ao natural com arroz de cenoura e salada mista	Hamburguer de Aves Grelhado com Esparguete e Salada	Red-fish no forno com arroz branco e legumes cozidos	Cubos de peru estufados simples batata cozida e grelos	Salada-russa de pescada	Bife de Frango Grelhado com massa tricolor e salada mista	Carapau grelhado com batata cozida e Salada Mista
	VEGETARANO	Arroz Malandrinho de Feijão, Cogumelos e Tofu	Hamburguer Vegetariano com Esparguete e Salada	Curguete recheada e gratinada no forno com arroz	Seitan no forno com Batata Cozida e Grellos Salteados	Salada russa de legumes com ovo	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Arroz Doce	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	SAD	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
JANTAR	SOPA	Creme de legumes com tomate	Sopa de cenoura com brócolos	Agrião	Grellos com chuchu	Alface	Primavera	Creme de legumes com massinhas
		Bife de peru grelhado com massa tricolor e couve-flor	Meia desfeita de peixe	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês	Omelete de peixe com arroz de espinafres e cenoura e salada	Perna de frango cozida com arroz e cenoura e lombardo cozidos
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Chourição
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3562N)

EMENTA GERAL: De 18 a 24 de Maio de 2020

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Primavera	Agrião	Feijão-encarnado com repolho	Creme de legumes com coentros	Nabiças	Caldo-verde	Lombardo
	GERAL	Coelho estufado com cenoura, arroz branco e Salada	Salada de feijão frade com atum e ovo	Iscas de Cebolada com Batata Cozida e Grelas	Pescada com Todos	Favas Guisadas com Entrecosto e Chouriço	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos	Perna de Peru Assada com Arroz de Cenoura e Esparregado
	DIETA	Coelho estufado simples com cenoura, arroz branco e Salada	Salada de legumes com pescada e ovo	Perna de Frango Assada ao Natural com Batata Cozida e Grelas	Pescada cozida com batata e legumes	Bife de Frango Grelhado com Arroz de Legumes	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos	Perna de Peru Assada com Arroz de Cenoura e Esparregado
	VEGETARANO	Massa salteada com legumes e soja	Salada de feijão-frade com ovo e legumes	Caril de grão e courgette com arroz e salada	Estufado de legumes com massa	Estufadinho de Favas com Cogumelos e Arroz Branco	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	SAD	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
JANTAR	SOPA	Alho-francês com batata doce	Couve-coração	Espinafres	Cenoura com ervilhas	Grelas com abóbora	Creme de legumes com massinhas	Sopa de Peixe
		Filetes no forno com sumo de limão, puré de batata e salada	Bife de peru com massa tricolor e salada	Salada-russa de pescada	Arroz de frango com cenoura e feijão-verde	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista	Bife de peru grelhado com esparguete e cenura ralada	Peixe cozido com batata e legumes
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Chouriço
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3562N)

EMENTA GERAL: De 25 a 31 de Maio de 2020

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Espinafres	Creme de Brócolos	Lombardo	Feijão branco com nabiças	Agrião	Creme de legumes com feijão-frade	Canja
	GERAL	Perca Grelhada com batata cozida e feijão-verde	Rolo de carne recheado assado no forno com arroz de feijão e salada	Bacalhau cozido com ovo, grão e couve-portuguesa	Costeletas grelhadas com massa primavera (ervilhas, cenoura e milho)	Arroz de pota com salada de alface e cenoura ralada	Frango à Brás com salada de alface e cenoura	Carapaus assados com molho à espanhola, batata cozida e salada
	DIETA	Perca Grelhada com batata cozida e feijão-verde	Hamburguer grelhado com arroz de cenoura e salada	Bacalhau cozido com ovo, grão e couve-portuguesa	Costeletas grelhadas com massa primavera (ervilhas, cenoura e milho)	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes e salada	Perna de frango cozida com arroz de feijão-verde e salada de alface	Carapaus assado com batata cozida e salada
	VEGETARANO	Legumes à Brás	Hamburguer vegetariano com Arroz de Cenoura e Salada	Salada de grão, ovo e legumes	Tofu Salteado com Massa Primavera	Ovos escalfados com ervilhas, cenoura e arroz branco	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Fruta da Época
	SAD	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
JANTAR	SOPA	Juliana	Feijão-verde	Alho-francês e cenoura ralada	Creme de legumes com coentros	Couve-portuguesa e nabo	Alface	Creme de abóbora com chuchu
		Bife de peru grelhado com massa tricolor e couve-flor	Meia desfeita de peixe	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês	Omelete de bacalhau com arroz de espinafres e cenoura e salada	Perna de frango assada com arroz e cenoura e lombardo cozidos
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Chouriço
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3562N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Feijão-verde	Agrião	Feijão-encarnado com repolho	Creme de legumes com coentros	Nabiças	Caldo-verde	Cenoura com couve-flôr
	GERAL	Vitela à Rio Tinto com Arroz Branco e Salada	Empadão de atum com cenoura ripada	Pá de Porco Estufada com Laranja, Arroz de Cenoura e Salada Mista	Massinha de Paloco com Coentros	Frango assado com batata frita e salada	Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos	Croquetes de Carne com Arroz de Legumes
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com arroz e Salada	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor	Bife de Peru Grelhado com Arroz de Cenoura e Salada	Massinha simples de Paloco com Coentros	Frango assado ao natural com arroz e Salada	Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos	Bifana grelhada com Arroz de Legumes
	VEGETARIANO	Arroz malandrino de feijão encarnado e legumes	Empadão de Lentilhas e Cogumelos com Salada	Beringela Gratinada no forno com arroz de Cenoura e Salada	Rancho vegetariano (grão, massa, cenoura, couve-lombardo)	Omelete de cogumelos com Batata Frita e Salada	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Fruta da Época
	SAD	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
JANTAR	SOPA	Alho-francês	Creme de abóbora com massinhas	Espinafres	Sopa de cenoura com ervilhas	Creme de legumes com feijão	Grelas e abóbora	Lombardo e nabo
		Solha grelhada com batata e legumes cozidos	Frango cozido com arroz e couve-lombardo	Salada de legumes e pescada com ovo	Estufado de legumes com batata aos cubos e ovo escalfado	Perca grelhada com arroz de espinafres	Hamburguer grelhado com arroz de cenoura e salada	Filetes em cama de alho-francês e cenoura com puré
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Chourição
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

ELABORADO PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3562N)